



先日、山手線に乗っていた時に、ふと目に飛び込んできた「これはいいアイデアだなあ」と思ったものがある。とある私立高校の運動部の学生。身に着けているのは部活用のTシャツと大きなバッグ。その競技自体は日本でも人気のある競技ではあるが、サッカーや野球に比べるとまだまだ日本では地味なイメージがあるスポーツ。調べてみると全国でもその競技では名門として知られている学校だった。その高校生が来ていたTシャツには8つの地域のお店の名前が胸のところに平等にプリントされていた。つまりスポンサーである。

決して大企業とかではないが、学校の近くで営まれている個人の飲食店や接骨院等の名前がはっきりと認識できた。もしかするとその部活の先輩たちのお店や卒業生のお店かもしれない。そしてそのTシャツの肩口には、その学校が過去と現在に全国大会等で保有しているタイトルが英語でプリントされていた。

私は小中学校では運動部で活動していたが、高校からは部活をした経験がない。ただ当時から、特に高校では部活にかかる経費が結構かかるということを友人たちから聞かされていた。それは個人が負担するものだけではなく、チームとして強豪になればなるほど、全国各地へ行く機会が増えるので、チーム全体としても経費がかかる。甲子園常連校の名門野球部等は大手スポーツ用品メーカーがスポンサーにつくが、マイナースポーツや、メジャースポーツでも強豪ではないチームはスポンサーなんて夢のまた夢。

しかし、この方法なら意外と広告費という形で、高校生たちの部活動の経費の補助ができると思った。私たちは電車の中で、高校生たちが部活動の格好をしていると「どこの学校の子たちだろう?」と見てしまうものだ。

多くの先輩たちがいる歴史という時間軸、高校生たちを応援してくれる、学校近隣の地域に根差したお店という横のつながり、そして、電車の中で意外と部活のジャージやバッグを見て、「どこの学校の子たちかな?」と見てしまう周りの人たちの視線という3つの組み合わせが、高校生たちが思う存分に、部活動をする土台となる資金調達モデルを構築している良い例だなと思った。

トレーナーからの健康アドバイス

入浴 ～リラックス効果のために～

入浴の効果には、様々なものがあります。血流を促すことによる健康の増進や清潔の維持、リラックス作用等々……。お湯の持つ「浮力」「圧力」「温度」の3つのパワーがストレス解消のために働いてくれます。

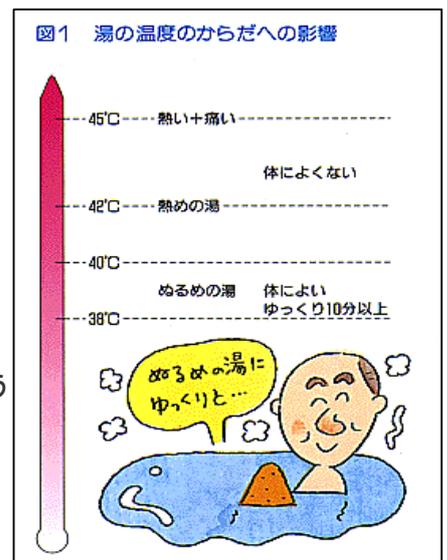
お湯のもつ「浮力」によって、湯船の中では体重は何分の一になります。そのことにより全身の筋肉の緊張が和らぎ、気持ちに安らぎを与えてくれます。

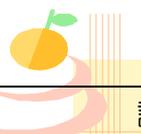
また、お湯の持つ「圧力」が、湯船に浸かっている私たちの全身をマッサージしてくれることになるのです。

この水圧によるマッサージが血液の循環をよくし新陳代謝を促します。

さらに、お湯の持つ「温度」。この温度が血行促進に働いてくれるだけでなく、自律神経にも作用します。

図1のように熱いお湯では交感神経が刺激され心身のリラックスにはなりません。ぬるめのお湯では副交感神経が優位となって、高ぶった気持ちを落ち着けるよう働いてくれるのです。





平成26年1月開催講座予定（12月1日から受付開始）



講座名	日 程
体に優しい健康料理教室 （スパゲティを作る）	1月5日（日） 午後1時～4時
簿記3級講座 演習コース	1月5日～2月2日（日） 午後10時～12時 （全5回）
エアロビクス教室	1月7日～3月25日（火） 初級 午前9時50分～10時40分、中級 午前11時～11時50分
勤福パソコン教室 （はじめてのパソコン）	1月7日（火）・8日（水）・14日（火）・15日（水） （全4回） 午後1時30分～4時30分
医療事務講座	1月8日～7月9日（水） 午前9時30分～12時 （全26回）
手ごねでふっくらパン教室 （チーズトップを作る）	1月10日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時30分～4時（2部制）
楽しさ一杯のお菓子教室 （タルトショコラを作る）	1月11日（土） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
女性のためのDIY教室 （私にもできる！壁紙リフォーム）	1月11日（土） 午後1時～5時
就労支援パソコン教室 （Excel2010 表とグラフ）	1月12日・19日（日） 午後6時30分～8時30分
中国家庭料理教室 （茄子と豚ひき肉のあん揚げ他）	1月15日（水） 午後1時30分～3時30分
着付け教室 （裕と袋帯）	1月16日（木）・30日（木） 午前10時～12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
中国健康法で生き生きライフ （中国太極拳24式を学ぶ）	1月18日～3月8日（土） 午前10時～11時30分 （全8回）
健康生きがい講座 （呼吸と笑い・人生90年楽しく生きる）	1月18日（土） 午後2時～4時
日本料理教室 （恵方巻きを作る）	1月25日（土） 午前11時30分～午後2時、午後4時～6時30分（2部制）

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

12月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・体に優しい健康料理教室 12/1（日）
- ・着付け教室 12/5（木）・19日（木）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 12/7（土）
- ・就労支援パソコン教室 12/8（日）・15日（日）
- ・日本料理教室 12/10（火）
- ・勤福パソコン教室 12/10（火）・11（水）・17日（火）・18日（水）
- ・手ごねでふっくらパン教室 12/13（金）
- ・働く人の労働法講座 12/14（土）





図書コーナーからのお知らせ

最近追加された本です。



図 書 名	著 者 名
経済のニュースがよくわかる本 (日本経済編)	細野 真宏 著
「株」「投資信託」「外貨預金」がわかる基礎の基礎講座	細野 真宏 著
一番やさしく株がわかる	大竹 のり子 著
「超」仕事法	山崎 武也 著
ひとりのメールが職場を変える	田坂 広志 著
風の谷のあの人と結婚する方法	須藤 元気 著
無意識はいつも君に語りかける	須藤 元気 著
神はテーブルクロス	須藤 元気 著
最後の言葉	川嶋 あい 著
読書力～成功する本の読み方～	ハイブロー武蔵 著
車いすのパティシエ	ニッポン放送「うえやなぎまさひこのサプライズ！」編
落ちこみグセをなおす方法	林 恭弘 著

～編集後記～

ついこの間まで半袖を着て、暑い暑いと言っていたのがどこへやら、急に冬将軍の到来です。すこしずつ季節が秋に変わっていくような感じではなかったので、衣替えというより冬物を引っ張り出してきたという具合です。今年もあと一か月ちょっと、季節の移ろいの早さを楽しみ感じます。冬は何となくさみしい気がしますが、唯一の楽しみを挙げるとするなら、家族で食べるお鍋と12月22日の冬至です。まだまだ寒くても、日は少しずつ長くなるんだなぁと思うと希望が持てます。これから寒さも一段と厳しくなりますが、みなさまくれぐれもお体をご自愛ください。

★労働相談★

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？
 勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。
 相談を受けるには、相談希望日の1週間前までに、電話でお申し込み下さい。
 その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。



問合せ・お申込み：練馬区立勤労福祉会館
 TEL 03-3923-5511



編集発行：練馬区立勤労福祉会館
 〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36
 TEL 03-3923-5511
 ホームページ <http://n-kinrou.info/>



勤労福祉会館 館だより

平成25年12・26年1月号
(11/20発行)



開館時間：午前9時～午後10時
(館内清掃のため臨時休館することがございます)

～年末年始休館日のご案内～



12月29日(日)～12月3日(金)は休館させていただきます。

公共施設予約システムご利用の皆様へ

- (1) 下記の期間は予約・抽選の申し込み、利用日の変更または取り消しはできません。
休止期間：平成25年12月29日(日)午前0時～平成26年1月4日(土)午前9時
※「抽選・予約の確認」「空き状況」は期間中も24時間ご覧いただけます。
- (2) 平成26年1月4日(土)分から平成26年1月10日(金)分の予約の取消について
利用日が平成26年1月4日から1月10日分の予約の取消をする場合は、「申し込み制限」の対象外とします。
予約システムで取消が出来なかった場合は、当日の利用開始までに利用取消連絡をしてください。

1月11日利用分からキャンセルの対象は通常通りとなります。

悲しいお知らせ

毎年、この時期になるとお知らせしているのが非常に残念なことです。傘立ての使用が乱暴になってきています。新しくなって1年ほどなので、皆さんが気持ちよく使えるよう大切に扱っていただけたらと思います。



鍵が戻ってきていません。
上着のポケットなどご確認ください



キーナンバーが壊れています。

